



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

asso.info.cavy@gmail.com

Facebook : @asso.info.cavy Le blog : <http://cavy-narbonne.fr/>

+33 661 554 533

Vinyasa : Tous niveaux, débutants bienvenus, pratique très proche de l'ashtanga yoga. Cours de 1h.

Style MYSORE : Pratique autonome des séries. Accessible tous niveaux. Apprentissage de la série pas à pas. **Durée de la pratique : 1h pour débutant, s'allongeant progressivement jusqu'à 1h30.**

Ashtanga doux : Spécialement pour les **débutants**, apprentissage des bases en douceur, et adaptation des postures de la première série. Apprentissage des deux salutations au soleil. **Cours de 1h10.**

Ashtanga niveau 1 ou tous niveaux : **Débutants bienvenus** apprentissage d'une partie des postures de la première série avec de nombreuses variations pour permettre l'ouverture du corps Travail sur le souffle et l'alignements. **Durée ou 1h20 à 1h30.**

Ashtanga niveau 2 : Accessible après accord du professeur. Première série proposée avec de nombreuses variations pour permettre l'ouverture du corps., cours accès sur le rythme. **Durée 1h30.**

Horaires non contractuels, susceptibles de changements (consultez le blog)

Dynamic Gym, 1 Boulevard 1848 à Narbonne

Lundi : 16H45 à 17H55 = Ashtanga doux - 1h10

: 18H à 19H30 = Ashtanga tous niveaux - 1h30

Jeudi : 17H40 à 19H = Ashtanga niveau 1 - 1h20

WAW, 12 Boulevard Gambetta à Narbonne

Jeudi : 19H15 à 20H15 = Vinyasa tous niveaux - 1h

Vendredi : 7H15 à 8H45 sur rendez-vous = Ashtanga niveau 2
ou Mysore voir sur face book-pour les dates. 1h30

: 12H30 à 13H30= Vinyasa tous niveaux - 1h

Inscription à n'importe quel moment de l'année.

Cours d'essai à 10€ déductible de votre carte d'abonnement.

L'abonnement mensuel vous un **donne accès illimité** à **tous** les cours collectifs, sur tous les lieux.

Seuls les stages et ateliers privés sont à régler en sus.

Merci de réserver 48h avant le cours. Tout cours non annulé 24h avant est dû.

*** Frais fixes annuel = 20€** (adhésion / assurance)

Cours à l'unité / essais	Carte d'abonnement 1 mois	Carte d'abonnement 3 mois	Carte d'abonnement 12 mois
10€	45€*	120€*	300€*

Possibilité de cartes 10 cours à 95€* ou 30 cours à 240€*

Quelques consignes nécessaires pour une bonne pratique :

- Arrivez **10 min avant le début du cours**. Les cours commencent à l'heure (sauf MYSORE).
- Portez une **tenue confortable**, appropriée à la pratique pour ne pas entraver les mouvements du corps (tenue de yoga ou de danse). La pratique se fait **pieds nus**.
- **Tapis de yoga** nécessaire. Merci de prendre vos tapis pour une pratique régulière (prêt ou achat possible sur demande).
- **Pratiquez à jeun** soit 3h après un repas, ou 1h30 après une collation. **Ne pas boire** 1h avant, pendant ou après la pratique.
- Pratiquez **douché**, avec des **vêtements propres**.
- Les téléphones portables doivent être rangés et éteints afin de **respecter le silence** et **l'intériorisation** des autres pratiquants.
- **Merci de signaler tout problèmes de santé et toute grossesse**, afin d'adapter la pratique. Respectez l'avis de votre médecin.